**Возрастные особенности подростков14-17 лет**

Психология подростка – это термин, трактующийся неоднозначно. Поскольку с одной стороны он подразумевает науку, изучающую особенности поведенческих паттернов детей, вступивших на пубертатный этап формирования. С другой – означает непосредственно суть рассматриваемого понятия – возрастную специфику поведения, особенности психических процессов.

Подростковая психология считается самым противоречивым феноменом, характеризующимся непостоянством и появлением ноток бунтарства. Подростковый этап знаменуется выходом крохи из детства. Здесь вчерашний малыш начинает заглядывать в собственный внутренний мир, постигает новое о своей личности. На описываемом этапе формируется критическое мышление на фоне бунтарства и отрицания привычных поведенческих [паттернов](https://psihomed.com/pattern/) **(Паттерн – это термин, обозначающий некий повторяющийся шаблон, также им можно назвать образец, модель, схему или образ).**

**Особенности подросткового развития**

Пубертатный период наиболее трудный из всех этапов детского развития. Рассматриваемый этап ещё именуют переходным, поскольку происходит так называемое «превращение» ребёнка во взрослую личность, переход от детскости к зрелости. Такая трансформация затрагивает все стороны бытия подростка, его анатомо-физиологическое формирование, интеллектуальное и морально-нравственное созревание, а также все подвиды деятельности, а именно: игровую, учебную и трудовую.

На этапе пубертата существенно меняются обстоятельства бытия ребенка и его деятельности, что ведёт к необходимости преобразования психических процессов, ломке старых, ранее устоявшихся форм взаимодействия с однолетками и взрослыми лицами. Учебная деятельность осложняется повышенными требованиями, увеличением нагрузки, появлением новых наук, которые необходимо систематически штудировать. Всё это требует от психических процессов более глубокого уровня: основательных обобщений и аргументированных доказательств, понимания абстрактных связей между объектами, выработку отвлечённых понятий.

Помимо того у тинейджера значительно трансформируются его принципы, мировоззрение, общественная позиция, положение среди одноклассников. Ребёнок начинает играть более значимую роль в школьной среде, семье. В этой связи ему начинает предъявляться больше требований социумом и родителями, которые по содержанию становятся более серьезными и основательными.

В процессе усложнённой учебной деятельности заметно совершенствуется интеллект подростков. Содержание постигаемых в школе наук, модификация характера и содержания учебной деятельности вырабатывают у них способность самостоятельно мыслить, обобщать, рассуждать, анализировать, сопоставлять и резюмировать.

Помимо того описываемый этап в созревании детской личности знаменуется также и половым созреванием, что серьёзно осложняет прохождение рассматриваемого этапа развития.

**13 лет**

Считается, что в среднем именно в тринадцатилетнем возрасте подростки начинают напоминать картину глубоких контрастов. У них существует лишь белые и чёрные тона в суждениях и отношении к бытию, что обнаруживается в подростковом максимализме и духе бунтарства.

Физические особенности у уже не малышей, но и ещё далеко не взрослых индивидов, характеризуются большей развитостью юных барышень в сравнении с их младыми кавалерами. Особенно это выражено в росте, поскольку у девушек замедляется формирование мышечного корсета на фоне интенсивного роста костного скелета.

Считается, что в среднем юноши отстают в формировании от девушек на два года. Однако не зависимо от половой принадлежности, все взрослеющие дети делаются более мнительными, начинают уделять внимание собственной внешности, у большинства отмечается рост аппетита.

Психология подростков 13 лет претерпевает резкие трансформации, поскольку знаменуется гормональной перестройкой. Помимо того вчерашние дети начинают отождествлять себя с взрослыми индивидами, имеющими собственные желания, мысли и позицию.

К особенностям эмоционального характера следует отнести:

– повышенную эмоциональность девочек;

– вспыльчивость;

– неуверенность, которую дети всем силами стараются научиться преодолевать;

– эмоциональный всплеск (подростки переживают более яркий спектр эмоций, они чаще нежели взрослые ощущают себя счастливыми либо безмерно несчастными);

– существование одновременно противоположных эмоций (подростки могут одновременно ненавидеть кого-то и любить);

– появляется увлечённость чем-то новым.

Среди особенностей социальной направленности выделяют:

– стремление к независимости от родительской опеки;

– появляется ценность дружбы;

– возникает негативизм и требовательность в отношении учителей, окружающих взрослых лиц и родителей;

– могут появляться кумиры (дети нередко влюбляются в кино-, поп-звезд).

Интеллектуальное развитие имеет следующие специфики:

– детям ближе делаются воззрения идеалистов;

– им требуется доказательное подтверждение любых мнений, высказанных родителями либо иными взрослыми, в противном случае подростки отвергают их без всяких сожалений;

– отрицают общепринятые взгляды (они скорее примут разительно отличающееся воззрение);

– интенсивно проявляется умение мыслить логически;

– логика формируется наряду с развитием абстрактного мышления, поэтому зачастую взрослые лица видят противоречия в рассуждениях подростков;

– здесь вчерашние дети уже начинают принимать самостоятельные решения, опираясь исключительно на индивидуальную систему ценностей.

**14 лет**

Значимость рассматриваемого этапа формирования ребёнка объясняется закладкой в данный период основ моральных, этических принципов и социальных установок.

Здесь наблюдаются многочисленные сдвиги, носящие характер ломки ранее привитых: интересов, особенностей, взаимоотношений. Трансформации, знаменующие рассматриваемый этап, сопутствуются субъективными проблемами подростка (душевные переживания, внутренняя сумятица, трудности физиологического характера) и
осложнениями для педагогов и родителей взрослеющего чада (упрямство, грубость, агрессивность, негативизм, раздражительность).

Психологи описываемый возраст именуют временем пяти «нет», поскольку подростки:

– не желают учиться, как позволяют их способности;

– не желают слушать советов;

– не делают бытовые дела;

– за собой не убирают;

– вовремя не приходят.

На рассматриваемом этапе также отмечаются следующие биологические сдвиги: увеличение роста, эндокринные изменения, преобразование моторного аппарата, несоответствие роста миокарда и капилляров (миокард растёт быстрее, нежели кровеносная система, что порой может порождать дисфункции сердечно-сосудистого аппарата).

Следствием биологических трансформаций является:

– формирование полового влечения;

– резкие перемены состояний, настроения и реакций (неуравновешенность, возбуждённость, периодическая апатия, вялость, слабость);

– неуклюжесть, угловатость, суетливость, яркое и непринуждённое проявление эмоций.

Главной потребностью данного возрастного этапа считается потребность в коммуникативном взаимодействии с товарищами. Общение для них является своеобразным средством познания собственной личности через других, самоутверждения личности, нахождения себя.

В связи с превалированием общения резко падает успеваемость, поскольку снижается мотивация к учебной деятельности. Юноши менее общительны, нежели девочки, которые тянутся к старшим мальчикам.

Психология подростка 14 лет осложняется ещё и возрастанием влияния эмоциональной сферы на разнообразные виды деятельности. Собственное отношение к педагогам, взрослым, сверстникам, учебной деятельности подросток выстраивает на основе эмоций. Разум здесь отходит на задний план.

**15 лет**

На описываемом этапе зарождается так называемое раздвоение в чувственном поле и сознании. Наблюдается противовес гормонального всплеска, полового влечения, охватывающего разум и тело, и внезапного появления интереса к сотоварищам противоположного пола. Происходит интенсивное «взросление» сознания, что порождает новое мировоззрение.

Психология подростка 15 лет отмечается изменениями в когнитивной сфере. Наиболее разительные перемены проистекают в интеллектуальной деятельности. На рассматриваемом этапе происходит развитие навыков логической мыслительной деятельности, затем теоретического мышления, формируется логическая память. Также активно созревают и творческие способности вчерашнего ребёнка и вырабатывается индивидуальная манера деятельности, находящая своё отображение в стиле мыслительной деятельности.

Описываемый период знаменуется вторичной социализацией, что предполагает большее задействование когнитивных механизмов. Здесь формируется мировоззрение, вырабатывается ценностная база, представление о собственном предназначении, смысле бытия.

Вчерашние дети включаются в совершенно новую структуру отношений. Изменяется также их фактическое положение среди ровесников и в семье. У подростков существенно расширяется поле деятельности, серьезно усложняются её вариации. У них появляется собственная позиция. Подростки начинают считать себя взрослыми. Появляется желание, чтобы педагоги, родители и иное взрослое окружение воспринимало их в качестве равных. При этом тинейджеры не задумываются, что требуют больше прав, нежели в состоянии взять на себя обязанностей.

Здесь главными новообразованиями периода считаются появление сознательной регуляции собственных поступков, умения учитывать интересы, чувства окружающих и ориентироваться в своём поведенческом реагировании на них.

Психология подростка 15 лет такова, что здесь определяющим в развитии становится именно характер системы взаимоотношений, сложившейся с окружающим социумом.

**16 лет**

Шестнадцатилетний подросток является для родителей наиболее трудным испытанием. Именно этот период и обозначил понятие «трудный» применительно в целом к подросткам.

При этом, как полагает множество психологов, сложность рассматриваемого этапа обусловлена, как правило, трудностью «вписывания» самого подростка в среду.

Шестнадцатилетним ребятам довольно трудно примериться с качественно новым собой – ведь они уже перестали быть детьми, но взрослыми ещё не стали.

Ниже приведены характерные особенности, знаменующие рассматриваемый этап:

– у подростков на сознательном уровне активно вырабатывается мировоззрение, на фоне полной зрелости «концепции самости», вследствие чего оценивание окружающими 16-летних мало интересуют;

– формируются профессиональные интересы, обнаруживаются навыки управления окружающими нередко граничащие с откровенными провокациями;

– растёт потребность в сплочённой группе индивидов, которую объединяют общие интересы, именно этому возрасту присущи случаи массовых акций протестов;

– резко понижается авторитет родителей, причём зачастую причина не кроется во взрослых, она обусловлена процессами, происходящими с шестнадцатилетними детьми;

– происходит формирование привлекательности и индивидуальных позиций, выказывающих отношение к этой проблематике;

– на данном этапе созревания подростки делаются более эмоционально уравновешенными, а действия их становятся более последовательными и практически лишёнными импульсивности;

– шестнадцатилетки начинают стремиться к серьёзным взаимоотношениям, как в дружбе, так и в романтической связи;

– личностные взаимоотношения здесь выходят на передний план, возрастает интимность этих отношений;

– подростки начинают стремиться к самостоятельным заработкам.

– негативизм снижается.

**17 лет**

Рассматриваемый этап знаменуется формированием ценностно-смысловой саморегуляции поведенческого реагирования. Когда индивид научится трактовать и соответственно регулировать собственные поступки, потребность разъяснить своё поведение поневоле ведёт к подчинению собственных деяний законодательным нормам. У подростков возникает так называемое философское «отравление» сознания. Они окунуты в сомнения, бесконечные раздумья, препятствующие инициативной деятельной позиции.

Семнадцатилетние индивиды уже считаются социумом взрослыми, что давит на ещё не повзрослевшего ребёнка. Наступает поворотный момент, когда школа осталась позади, а социум и родители требуют от детей принятия решения на счёт дальнейших действий – либо они продолжают учиться, либо находят работу. Отсюда у подростков зарождается опасение не осилить возникшую нагрузку, страх перед открывшимися возможностями и вероятными неудачами.

Стержневой деятельностью семнадцатилетнего возраста становится социальное взаимодействие. Девушки все больше внимания посвящают собственной внешности. Порой надуманные недостатки ведут к их скованности и нежеланию появляться в социуме.

В рассматриваемом периоде завершается формирование черепа. Также на данной стадии созревания заканчивается формирование женского организма. Все главные размерные признаки туловища практически доходят до окончательной величины. У девушек завершается окостенение трубчатых (длинных) костей.

Юность считается началом взрослой жизни. Поэтому ощущение, что впереди ещё очень много времени, предоставляет широкую платформу для экспериментов, проб, ошибок и поиска себя. На данном этапе уже сформированы в основном все функции психики. Началась стадия стабилизации личности. Анализируемый этап знаменуется кризисом семнадцатилетнего возраста.

**Психология мальчиков подростков**

Подростковый период у сынов Адама заключается в трансформации мальчиков во взрослых мужей. На данной стадии происходит биологическое созревание, которое совпадает с зарождением новых интересов, разочарованием в былых увлечениях.

Юные подростки расстаются с детством, понимание того, что дальше будет с ними, отсутствует, поэтому они ощущают дискомфорт.

В пубертатном периоде отмечается активный рост мальчиков: меняется гормональный фон, «ломается» голос, растёт скелет.

Именно данный этап проявляется предельной нетерпимостью юношей, нежеланием оказать помощь тому, кто отличается. Мальчикам подросткам становится важной их внешность, поэтому если существуют проблемы с внешним обликом, то будет беда. Поскольку обязательно найдутся мальчишки, готовые обсмеять, а другие – готовые поддержать их в этом веселье.

Такие подростковые проблемы нередки. Они являются немаловажной психологической основой рассматриваемого периода. Вследствие скоростной гормональной перестройки у подростков нередко появляются прыщи, увеличивается вес. Мальчишки мучаются неконтролируемой эрекцией.

Помимо физических трансформаций, половых и гормональных метаморфоз, с ребёнком происходят и иные изменения. Видоизменяются его взгляды на бытие, начинают волновать вопросы, ранее совсем не интересовавшие. Опасность рассматриваемого этапа заключается в преувеличении собственных способностей, поскольку вчерашним детям всё кажется более радужным, доступным и простым.

Данный возраст характеризуется возникновением «разрыва» между здравым смыслом и эмоциями. Недоразвитие префронтальной зоны в пубертатном периоде объясняет возникновение основных проблем в поведенческом реагировании. Поэтому тинейджеры зачастую неспособны верно проанализировать ситуацию только в связи с незрелостью нервных процессов.

**Психология девочек подростков**

В периоде пубертата происходит интенсивный рост организма и гормональная перестройка. Поэтому многие девушки начинают прибавлять в весе, тело округляется, становясь более женственным.

Поскольку организм быстро адаптироваться к происходящим метаморфозам не успевает, ему приходится трудиться на износ. Отсюда у девочек наблюдается повышенная усталость, сонливость и апатия. Также могут обостриться недуги хронического течения или появиться новые.

Состояние кожи может ухудшаться из-за роста продукции эстрогена и прогестерона, что также негативно воздействует на эмоциональный настрой ребёнка. Также данный этап знаменуется появлением первых менструаций, которым нередко сопутствуют болезненные ощущения и слабость.

Все проистекающие в организме процессы, неизбежно отражаются и на детской нервной системе. Помимо того надуманные недостатки такие как: лишний вес, проблемная кожа, появление запаха пота, негативно влияют на самооценку девочки-тинейджера. Это благодатная почва для зарождения различных комплексов у девочки подростка.

Вследствие увеличенной продукции половых гормонов эмоциональный фон девочек нестабилен, его различные формы могут сменяться ежесекундно – от апатии до радостного беспричинного возбуждения, от плаксивости до явной агрессии.

Девочки-тинейджеры часто подвержены унынию. Они убеждены, что у них всё плохо. Девушки часто склонны к плаксивости. Нередко они ощущают ненависть и раздражение в отношении наиболее близких лиц.

У них ухудшается память, снижается концентрация, нарушается способность выражать свои мысли.

Девушки, находящиеся на описываемом этапе взросления, зачастую собственными действиями и словами напоминают трехлетних малышей. Часто от них можно услышать: «я сама», «не лезьте ко мне», «отстаньте от меня».

**Проблемы подросткового возраста**

Усложнение реальных тенденций социального продвижения, убыстрение ритма существования, предпочтение гедонистического образа бытия оказывают воздействие на формирование современных подростков. Сложившиеся обстоятельства вызывают пассивность у детей, агрессию, депрессивные настрои, нравственное безразличие и создаёт преграды на пути идентификации собственных моральных ценностей и постижения смысла собственного существования.

Именно поэтому психология современных подростков в сравнении с психологией ранних периодов формирования характеризуется специфичностью. Ведь динамичность бытия и его отношение к удовольствию как к наивысшей ценности отражается в сердцах и сознании новых поколений.

К основным проблемам подросткового периода следует отнести:

– гневливость детей (при этом проблема заключается не в самом наличии этого чувства, а в неумении им управлять), проявляемая в пассивно-агрессивных поведенческих реакциях, дабы вывести взрослое окружение либо родителей из равновесия, и характеризуется неосознанностью, являясь результатом замалчиваемого гнева;

– эмоциональная неустойчивость;

– суицидальные наклонности, которые порождает заниженная [самооценка](https://psihomed.com/samootsenka-podrostka/), родительское равнодушие, чувство одиночества, депрессивные настрои;

– гомосексуализм, заключающийся в интимном влечении к субъектам своего пола;

– [подростковая депрессия](https://psihomed.com/podrostkovaya-depressiya/), выражаемая тоскливым, подавленным настроением, пессимизмом, ощущением собственной никчемности, заторможенностью движений, однообразием представлений, снижением побуждений, различными соматическими отклонениями;

– личностное самоопределение, которое включает социальное самоопределение, семейное, профессиональное, нравственное, религиозное и жизненное.

**Советы родителям в воспитании подростков**

Пубертатный этап считается наиболее сложным периодом для самого подростка и для его родителей. Поэтому главным во взаимоотношениях с взрослеющим чадом должно быть взаимопонимание. Для этого родителям надобно быть инициативными и не обижаться на вчерашних детей. Не следует потыкать сиюминутным «хочу» тинейджеров, но и постоянно противиться им тоже не рекомендуется. Если родитель не желает либо по объективным причинам не может удовлетворить «хочу» подростка, то необходимо объяснить ему причины.

Нужно стараться больше коммуникативно взаимодействовать с детьми, рассказывать о собственной работе, обсуждать насущные ситуации, жизненные проблемы, интересоваться их увлечениями. На рассматриваемой стадии становления личности подросткам очень важно ощущать родительскую любовь. Они должны понимать, что родители – это их друзья, которые всегда поддержат, а не выкажут пренебрежение или насмешку.

Стратегия родителей в описываемый период должна заключаться в формировании у подростков позиции уверенности. Ребёнок должен усвоить, что за собственные успехи и неудачи ответственен он.

Нельзя выстраивать воспитательный процесс на конфронтации, противостоянии. Нужно основываться на сотрудничестве, вооружиться терпением и участливостью.

Родителям необходимо постигнуть главное, что наибольшее влияние на становление подростковой личности оказывает именно их жизнь, привычки, манера общения, взаимоотношения в семье. Если в семье превалируют ссоры, неуважение супругов друг к другу, упрёки, враньё, то пользы от нравоучений, как нужно жить правильно, будет нуль.

Следует постараться не обманывать тинейджера, не пренебрегать его мнением, уважать его позицию, не навязывать собственное мировоззрение как единственно верное. Необходимо добиться доверия от ребёнка. Когда чадо полностью доверяет собственным родителям, верит им и знает, что в любых ситуациях его дома ждёт понимание и поддержка, тогда это минимизирует негативное воздействие среды и снижает риски попадания в так называемую «плохую» компанию.

**Ниже предлагаются некоторые подсказки, как нивелировать некоторые сложные моменты в общении с девятиклассниками:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Психологические особенности** | **Положительные проявления** | **Отрицательные проявления** | **Воспитательное воздействие** |
| **Чувство взрослости** | Стремление делать что-то полезное, социально значимое | Копируются чисто внешние проявления взрослости (курение, употребление алкоголя) | Поощрять общественно одобряемое проявление взрослости. |
| **Потребительское отношение к взрослым** | Желание проверить равенство прав со взрослыми | Расширение своих прав и сужение своих обязанностей | Не снижать требований, объяснять их разумность. Помогать ребенку выполнять эти требования ( ребенок должен чувствовать безопасность) |
| **Недостаточный опыт общения** |  | Агрессия, замкнутость, вызванные неспособностью объяснить свое поведение, а так же незнанием конструктивных способов решения конфликтных ситуаций | Совместный анализ поступков ребенка. |
| **Реакция группирования** | Подростковая группа своеобразный социальный «полигон», где отрабатываются и усваиваются мужские и женские роли, формируется социально ответственное поведение | Ребенок полностью растворяется в группе, без нее как бы не существует. Влияние группы тем больше, чем неблагополучнее его отношения с родителями | Налаживание взаимоотношений в семье. Расширить мир увлечений подростка |
| **Самооценка** | Подростки с адекватной самооценкой имеют большое поле интересов, активность их направлена на различные виды деятельности, а так же на познание себя и других в процессе общения | Низкая или неоправданно высокая самооценка. | Оценочные суждения со стороны взрослых должны быть направлены не на личность в целом, а на конкретный поступок. Обстоятельный разбор причин побед и неудач. |

**Здоровья Вам и Вашей семье!**